

ESTRÉS LABORAL EN EL MAGISTERIO

Suleiry Martínez Cruz

fantasica_3i@hotmail.com

Alma Nelly Vazquez Garza

nelly_vqz-18@hotmail.com

RESUMEN: La presente investigación habla sobre el Estrés en el magisterio, como estrés entendemos que es un estado patológico crónico ocasionado por las condiciones habituales del estrés en que se encuentran las personas, el escrito persigue informar las causas, los síntomas, las terapias-tratamientos y forma de prevenirlo. El estrés en el docente es un estado que se presenta comúnmente hoy en día a causa de la falta de apoyo por parte de los directivos, la falta de responsabilidad del alumnado, y por el trabajo pesado que suelen tener, esto afecta su estado de ánimo, la baja productividad en su labor, problemas laborales y personales.

PALABRAS CLAVES: Estrés, Docente, Síntomas, Causas, Prevención

SUMMARY: This research discusses the stress in teaching, as we understand that stress is a condition caused by chronic stress customary conditions in which people find themselves, the written report pursues the causes, symptoms, therapies, treatments and how to prevent it. The teacher stress is a state that is prevalent today because of the lack of support from managers, the lack of responsibility of the students, and the hard work that usually have, it affects your mood the low productivity in their work, work and personal problems.

KEY WORDS: Stress, Teaching, Symptoms, Causes, Prevention.

1.- Introducción

Estrés laboral es un estado frecuente en la naturaleza del trabajo, algunos autores han llamado al estrés laboral como una pandemia del siglo XXI. Especialistas en el tema de estrés laboral definen al estrés como un estado patológico crónico ocasionado por las condiciones habituales del trabajo en las que se encuentran las personas, afecta a su cuerpo y a su mente.¹ Este padecimiento, repercute por supuesto, no solo sobre su bienestar personal sino también sobre su rendimiento. El estrés laboral es un cambio de ánimo que ha existido desde siempre en trabajadores de cualquier organización la

¹ Peiró, José, Estrés Laboral y Riesgos Psicosociales, (Valencia, Ed. Universitat de Valencia, 2009) Pág. 7

palabra estrés tiene sus inicios en los años 30, se le adjudico a Hans Selye que en aquel entonces era un estudiante de la universidad de Praga, en donde contemplo que los pacientes enfermos a quienes examinaba, independientemente de la enfermedad que padecieran, mostraban síntomas comunes como el cansancio, la pérdida del apetito, pérdida de peso y debilidad, entre otros muchos síntomas. El grado creciente del estrés laboral está conexo con las transformaciones que se están originando en los mercados de trabajo, las relaciones laborales, las compañías y el propio ambiente del trabajo.² Expertos dan a conocer algunos de los síntomas y reacciones que el estrés ocasiona en los individuos, son irritabilidad generalizada, alteración del ritmo cardiaco, insomnio; así como también la forma de controlarlo y tratarlo. El objetivo que perseguimos con esta investigación es el proponer una asistencia de terapias fuera y dentro del ámbito laboral que ayude tanto al individuo como a la institución educativa , ha ser más productivo y por su propio bienestar y así reducir el estrés en el magistrado que le ayude a salir del estado crítico en que se encuentra. La presente investigación se organiza de la siguiente manera: la segunda sección nos habla de los síntomas que describe lo que el individuo siente cuando se encuentra bajo estrés, el tercer apartado analiza las causa de este padecimiento, la sección cuarta habla sobre el estrés laboral en el magistrado, posteriormente la quinta sección trata sobre la existencia de terapias y tratamientos que ayudan a reducir este estado crítico del estrés en un ambiente laboral dentro de una institución educativa u organizacional, la sexta sección propone como prevenirlo, y finalmente la sección séptima proporciona la conclusión y las propuestas.

2.- Indicios más comunes del Estrés

Tiempo atrás los empleados de organizaciones solían padecer enfermedades por desgaste como consecuencia de trabajos muy pesados dentro de la entidad. En la actualidad el mayor desgaste que se presentan en los trabajadores es el estado de crónico del estrés. Es de suma importancia definir cuáles son los síntomas del ESTRÉS porque no todas las tensiones que sufrimos se pueden catalogar estrés. Las dificultades del ESTRÉS se dan en origen cuando el organismo no es capaz de restablecer el equilibrio interno, manifestándose entonces la tensión como ansiedad, miedo, preocupación, agresividad o depresión.³

Algunos de los síntomas que presenta la persona bajo estrés son los siguientes:

² *Ibid*

³ González, Manuel, Manejo del Estrés, (España, Innova,2006), pág.41

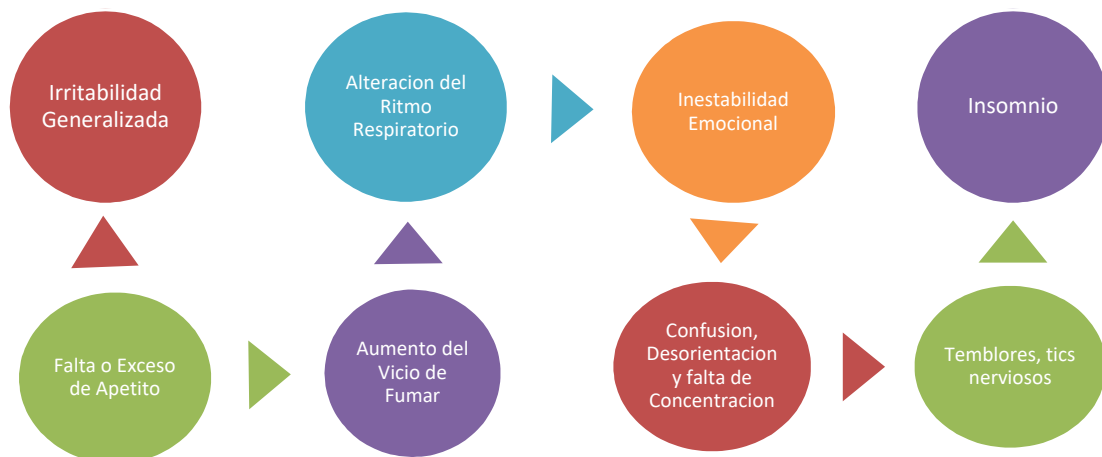


Figura 1. Síntomas del Estrés (Elaboración Propia)

2.1 Características de los indicios del estrés

La irritabilidad generalizada es una etapa en la que el individuo comienza a presentar irritabilidad por todo el entorno que le rodea, hasta una simple pregunta puede llegar a exaltarlo, la alteración del ritmo respiratorio se presenta porque la persona entra en un estado de hiperventilación en donde el cuerpo se conduce a un período de ansiedad, la inestabilidad emocional se conoce como las bajas o altas de ánimo que se tienen periódicamente el trabajador puede estar feliz pero solo basta un pequeño momento para que su estado de humor cambie a depresivo o a enfadado por lo regular este tipo de tendencias trae consigo muchos problemas, cuando hablamos de insomnio nos referimos a la ausencia de sueño que los empleados pueden presentar a causa de problemas laborales, personales o familiares a menudo este problema afecta el rendimiento del trabajador en cuanto a la producción de la organización, falta o exceso de apetito este inconveniente representa en sí la baja de energía que suele tener la persona ya que al no tener una buena alimentación el trabajador se vuelve poco productivo y el exceso de alimento provoca en la persona otro tipo de padecimientos como la obesidad y problemas cardiovasculares, el aumento del vicio de fumar grave obstáculo para la salud ya que como consecuencia se enfrenta a la padecimiento del cáncer que es una enfermedad provocada por un grupo de células proliferas sin control que se reproducen en su totalidad llevando por lo general el fallecimiento del individuo si no se somete a un tratamiento adecuado; entre otras, la confusión, desorientación y falta de concentración es a lo que más se enfrentan las grandes organizaciones los trabajadores con un alto nivel del estrés pueden permanecer poco concentrados ya que están cargando problemas de más que no pueden separar de su trabajo; este tipo de conductas afectan demasiado al equipo de trabajo porque se vuelve lento y

frecuentemente tiene equivocaciones es pérdida de tiempo y de dinero para la entidad, por último los temblores y tics nerviosos son muestra de ansiedad, inseguridad, problemas que el trabajador suele llegar a presentar en un estado de Estrés alto. Después de haber analizado la descripción de los síntomas estamos aptos para saber identificar los malestares que provoca el estrés, ya conocemos los síntomas pero aun falta las causas.

3.- Causas de Estrés en la Magisterio.

El Magisterio es un área donde la docencia o interacción con alumnos genera centra en el grado de estrés que presenta el magisterio. Especialistas en la materia dan a conocer cinco causas de la sensación de estrés en los maestros. En cuanto a las causas del estrés laboral, encontramos las relaciones intrainstitucionales más allá del aula: Se refiere a la relación de autoridad que existe en la institución, el poder de tomar decisiones se ve limitada, la falta de apoyo por parte de la dirección y administración, son situaciones que los maestros tienen que enfrentar día con día y existen casos en los que ellos no se sienten del todo cómodos con respecto a una decisión que ya ha sido tomada y sin embargo tienen que acatarla, otra causa es la irrupción en el espacio privado: Menciona que los docentes tienen poco tiempo para sí mismos, porque además de ser maestros también son consejeros, conciliadores y tienen una serie de responsabilidades que muy frecuente los aíslan de su familia y amigos, cuántos de ellos no llevan trabajo a sus casas, cuántos de ellos sacrifican un fin de semana para revisar exámenes, preparar la clase les produce sobrecargas de trabajo etc.

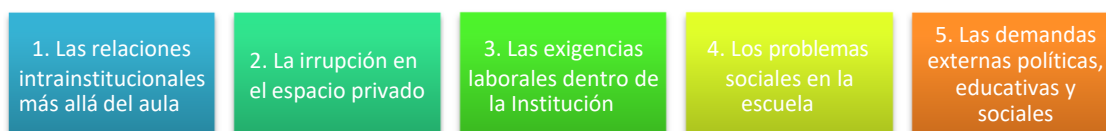


Figura 2. Las 5 causas de la sensación de estrés en Docentes. (Elaboración propia)

Todo esto los hace incomunicarse con las demás personas. Las exigencias laborales adicionalmente dentro de la Institución. Este apartado habla sobre la exigencia ergonómica las condiciones laborales en la que el maestro se encuentra trabajando, las posiciones o posturas incómodas como el de permanecer mucho tiempo de pie provoca cansancio y sobrecarga muscular y afecta la salud física del profesor. Los problemas sociales en la escuela: los profesores tienen que pasar por una serie de problemas sociales como los padres, la violencia intrafamiliar, el bullying, etc. La violencia tanto física como verbal son elementos estresantes dentro de la institución, la indisciplina en el aula es tema de estrés para los docentes, algunos alumnos salen de control y es poco probable que los logren convencer en seguir por el camino del

aprendizaje. Por último las demandas externas políticas, educativas y sociales los docentes atraviesan por una serie de normas educativas que algunos favorecen y a otros no, los cambios en metodologías y currículo suelen ser factores estresantes porque demandan estar bajo transformación y bajo una crítica social.⁴

4.- Estrés Laboral en el Magisterio

La vida del Docente se ve afectada a menudo por el estrés laboral que ocasionan las dependencias donde trabajan, como ya se menciono anteriormente las causas que provocan el estrés en el maestro son por las exigencias laborales, problemas sociales en la escuela, la falta de atención proveniente de sus autoridades superiores conllevan a que el docente se sienta acorralado, bajo una situación de presión, el mismo alumnado puede provocar en ellos tensión, debido a los problemas que presenta como la poca intención de aprender por parte del alumno, problemas ocasionado por la indisciplina del grupo donde se encuentre impartiendo clase o incluso la poca atención que estos le prestan. Son factores que colaboran para que el proveedor de la información se sienta bajo situaciones de estrés que pueden ir desde críticas hasta algo más severo. Las metas de los profesores hoy en día se encuentran centradas en dar una respuesta más acertada a la diversidad, proponer una educación más centrada en las necesidades sociales de los alumnos intentando mantener por su parte una buena eficacia. Algunas veces el conjunto de todas estas actividades sobrepasan al docente. El estrés surge al producirse un desequilibrio en los objetivos, metas e intenciones pedagógicas que se quieren alcanzar, tanto personales como materiales u organizativas de las que se dispone. Muchos docentes con cierto grado elevado de estrés son capaces de deslindar su vida personal y familiar de sus actividades laborales, por lo que no se ven afectados pero todos aquellos que si se ven afectados llegan a minimizar su autoestima y esto repercutirán en su vida personal y profesional de forma negativa en su actitud con los demás.⁵

La exigencia que actualmente el cuerpo docente presenta ha desatado una serie de indicios estresantes en el docente, las responsabilidades que cada vez son mayores los han obligado a actuar de ciertas maneras que no han sido las correctas, la impunidad de ciertos sucesos que no se han dado solución es un factor más que contribuye a tener emociones encontradas, irritabilidad con mayor facilidad. Según Claude Merazzi director de un instituto suizo afirma que

⁴ Cuenca, Ricardo, et al, Ministerio de Educación –DINFOCAD-PROEDUCA-GTZ, El estrés en los maestros: Percepción y Realidad, Marzo 2006, disponible en: <http://disde.minedu.gob.pe/gtz/ProeducaDocs/Publicaciones/El_estres_en_los_maestros.pdf>, (Consultado, Febrero, 07, 2013) pág. 31

⁵ Sicilia, Mercedes, El Estrés Docente, disponible en : < <http://www.slideshare.net/achristin/docente-estres>>, (consultado el 07 de Febrero del 2013)

la sociedad en si espera mejores respuestas del cuerpo docente, responsabilidades que se le atribuyen y que sea el mediador y el que le dé solución a todos los conflictos. Este experto describe tres características fundamentales para el cambio que son un resultado por el incremento de familias de carrera dual, y estos elemento son la cantidad de tiempo que el padre o la madre pasa con sus hijos, el tamaño de las familias, y los cambios en el grado de participación paterna o familiar en la enseñanza.⁶

4.1 Reacciones del Docente

Debido a los problemas de salud que el docente comienza a presentar es común que este se ausente constantemente en la institución, la depresión juega un papel importante porque en relación de que se siente abrumado las ganas de salir y ser eficiente dentro de la institución se van apagando poco a poco e incluso puede llegar a tocar fondo y no salir de tal depresión, el agotamiento conlleva a la baja productividad del docente y a convertirlo en un individuo ineficiente, la irritabilidad juega con los cambios de humor del maestro provocada por la tensión mental o cansancio muscular que traiga encima cosa que trae como consecuencia la poca tolerancia de este ya sea por problemas familiares, con sus autoridades o con el mismo alumnado, la ansiedad forma parte de este cuadro de reacciones causadas por el trastorno de estrés postraumático.⁷

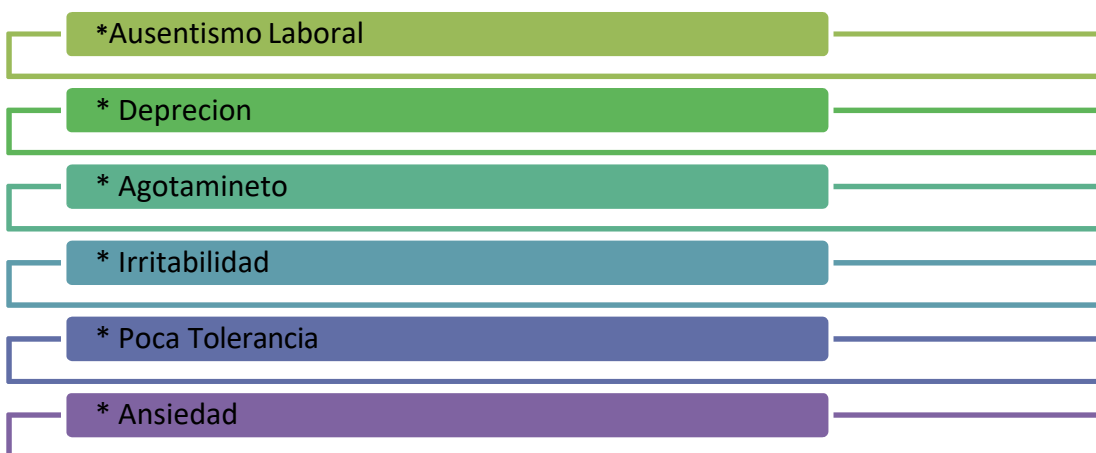


Figura 3. Reacciones del Docente (Elaboración Propia)

⁶ Travers, J. Chery, et al, El estrés en los profesores: la presión en la actividad docente, 1997, pag 22, disponible en:
<http://books.google.com.mx/books?id=a7bhr27JIIMC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false>

⁷ Alemañy, Crisitina, La Docencia: Enfermedades Frecuentes De Esta Profesión, Vol.1, eumed.net, N°1

4.2 Principio del “Profesor Quemado”

El mal comportamiento de los alumnos, la falta de interés por adquirir conocimiento de los mismos, y el acoso del alumno y padres conllevan al elevado número de bajas de depresión y jubilación temprana por parte de los docentes. Esta difícil situación ha dado pie a la aparición del síndrome del profesor quemado que consta básicamente en el aumento de número de bajas de los maestros debido a la depresión, y el estrés y sobre todo al incremento en el número de jubilación a temprana edad que se han registrado últimamente. Francisco Cuadrado un profesor de Sociología de la educación en la escuela Universitaria del Magisterio de Zamora, afirma que el síndrome del profesor quemado es muy común en la etapa de la educación Secundaria, debido al desenfreno que los alumnos tienen en esa etapa de su vida. El Catedrático afirma que son distintos problemas que han ayudado a la aparición de este síndrome. Adjudica que se debe al entorno social del alumno y del propio centro ya que se puede encontrar dentro de los salones alumnos con distintos niveles, de distintas partes del país o estado, y manejar un clase con gente que es variada con los mismos recursos va mermando al profesor. También destaco que tentados por un miedo a caer en el autoritarismo se ha pasado a una relación demasiado relajada entre los alumnos y maestros y como consecuencia una falta de respeto para el docente.⁸

Manifiesta que los padres de familia defienden tanto a sus hijos de tal manera que desafían a los profesores así mismo esto ocasiona que se pierda la autoridad de los docentes aunque suene contrario los padres ya no le prestan la misma atención a sus hijos y todo se lo dejan a las instituciones, pero no le permiten a los docentes que realicen su autoridad por lo que ocasiona que los chicos se encuentren desorientados ya que no tienen a nadie que les represente una imagen de autoridad a quien manifestarle respeto. Esto trae como consecuencia la indisciplina dentro de las clases los alumnos no dejan a los profesores que realicen bien sus labores ya que el maestro se encarga mas en silenciar y tratar de controlar a los alumnos en vez de dar la clase por esto los profesores se la pasan agobiados y en otros casos indefensos por ello el sindicato de profesores ANPE de Castilla y León puso en marcha un programa llamado el Defensor del Profesor de forma anónima que les aporta ayuda psicológica a los docentes que se ven afectados ante esta situación que cada vez son más los casos que se ven de que los profesores no están cómodos en sus trabajos , y la mayor parte que se reciben de denuncias son de acoso, agresiones , amenazas que les hacen los padres de familia a los

⁸ Cavero, Ana María, El Síndrome del profesor Quemado, 12 de Septiembre del 2010, Disponible en: <<http://www.estres.edusanluis.com.ar/2010/09/el-sindrome-del-profesor-quemado.html>>, (consultado el 07 de Febrero del 2013)

profesores y la falta de respeto todas estas quejas dan lugar a lo que comúnmente se conoce como síndrome del profesor quemado.⁹

El experto señalaba que la dificultad que tienen los docentes para poner su autoridad se ha convertido en un elemento de constante desgaste porque repercute directamente en su estado de ánimo. El docente debe ser el responsable de poner un orden en el aula de clases pero muchas de las veces no consiguen tal autoridad por que los padres del alumnado e interponen demasiado. La Familia debe tener cierta participación en el proceso educativo pero que esa participación sea de una forma constructiva, buscado colaborar con el docente para lograr un mejor desarrollo educativo en el alumno y no criticándolo, ni argumentándole que es lo que debería de hacer.¹⁰

4.3 Principio de burnout o síndrome de "estar quemado"

El síndrome burnout o síndrome de "estar quemado", acumula una cadena de respuestas a situaciones de estrés que suelen provocar la "tensión" al relacionarse y tratar frecuentemente con otras personas. El síndrome se empieza con los siguientes aspectos: psicossomáticos que son la fatiga crónica, frecuentes dolores de cabeza, problemas de sueño, úlceras y otros desórdenes gastrointestinales, pérdida de peso, dolores musculares, etc. Los conductuales como el absentismo laboral, abuso de drogas (café, tabaco, alcohol, se fármacos, etc.), incapacidad para vivir de forma relajada, superficialidad en el contacto con los demás, comportamientos de alto riesgo, aumento de conductas violentas. También los emocionales que se manifiestan con distanciamiento afectivo como forma de protección del yo, aburrimiento y actitud cínica, impaciencia e irritabilidad, sentimiento de omnipotencia, desorientación, incapacidad de concentración, sentimientos depresivos y por último el ambiente laboral que se presenta con el deterioro de la capacidad de trabajo detrimento de la calidad de los servicios que se presta a los clientes, aumento de interacciones hostiles, comunicaciones deficientes. Este síndrome se presenta por lo general en profesionales del saber, en profesionales de la salud; por ejemplo psiquiatras y psicólogo. Los factores personales, familiares, y organizacionales se ven involucrados con el apareamiento de este síndrome. Su prevención es complicada, pero con cualquier tipo de práctica adecuada en el tratamiento del estrés es una técnica apropiada de intervención.¹¹ Dentro del modelo cognitivo el estrés establece que, el estrés psicosocial surge de la forma en que las personas piensan y califican su situación. Las creencias racionales e irracionales así como las

⁹*Ibid*

¹⁰*Ibid*

¹¹ Psicología Online, El síndrome burnout o síndrome de "estar quemado", Disponible en : <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/burnout.htm>, (Consultado el 07 de Febrero del 2013)

descabelladas forman parte de elementos cognitivos de la personalidad que este a su vez ejerce una gran influencia en las emociones del docente y las conductas de los individuos provenientes de situaciones que son variadas.¹²

4.4. Periodicidad de estrés en el cuerpo docente.

Estudios pasados han demostrado que el grado de estrés entre los maestros ha ido aumentando. Los resultados han sido sumamente variables han concluido con cifras dentro del 30% hasta el 90% el más alto. Los estudios demuestran que entre un quinto o tercio de los maestros padecen fuertes síntomas de estrés, ahora existen más maestros que padecen esta grave enfermedad. Un estudio realizado en Chicago descubrió que el 56% manifestaron padecer dolencias físicas, el 26% enfermedades mentales, que son relacionados con el estrés que le causa la estancia en la institución. Los investigadores manifestaron que la situación del estrés entre los docentes y los modos efectivos para controlarlos sigue siendo un asunto crónico.¹³

5. Existencia de Terapias y Tratamientos para mejorar el clima laboral dentro de una institución educativa y organizacional.

Se puede adoptar dos tipos de comportamientos para disminuir el estrés: Prevenir el estrés, orienta hacia sus elementos bio - psico - sociales principales: Mejorar la calidad de nuestras relaciones familiares y amigos. Intentar un enfoque vocacional mejorando el ambiente laboral posible. Desarrollar nuestro potencial físico- mental, y cultural de nuestro entorno. Mejorar, recuperar o reequilibrar las consecuencias derivadas de la acción del estrés una etapa individual y a un nivel en conjunto. Para esto podríamos recurrir a los tratamientos de terapias contra las alteraciones, o bien, el tratamiento biológico que intentan favorecer los sistemas de autorregulación del propio organismo. Las terapias a las que los empleados con estrés pueden recurrir son: Terapias físicas, Terapias químicas, Psicoterapias

Las terapias físicas son aquellas que no requieren atravesar el estrato dérmico para introducir el medio de tratamiento con el fin de conseguir los efectos biológicos deseados. Entre las que se encuentra la Kinesiterapia

¹² Calvete, Esther, et al, Estrés y Burnout docente, influencia de variables cognitivas, revista de educación, N° 319, 1999, pag 291-203, disponible en: <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=19278>>, (consultado el 07 de Febrero del 2013)

¹³ Travers, J. Chery, et al, El estrés en los profesores: la presión en la actividad docente, 1997, pag 26, disponible en: <http://books.google.com.mx/books?id=a7bhr27JIIMC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false>

que son masajes terapéuticos, que se efectúa el uso de las manos. Se actúa mediante tres planos que son altamente diferenciados; el tejido conectivo, los músculos la estructura ósea - articular, los huesos y las articulaciones. Gracias al masaje especializado podemos actuar a estos tres planos. La hidroterapia que es la cura por medio del agua aplicada exteriormente. Las formas fundamentales para su aplicación son en forma de: lociones o lavados, envolturas parciales o totales, corros de aguas, baños, baños de vapor, andar sobre el rocío, la nieve o el agua. La Sauna se presume que mediante un baño sauna se piensa con más claridad, se riñe con un bajo nivel de violencia y se reencuentra la paz desperdiciada por el estrés cotidiano. Los beneficios que en los que contribuye la sauna en la persona estresada son: Ofrece una verdadera relajación y descanso aumenta el rendimiento personal y levante el estado de ánimo. Constituye una compensación para los perjudiciales hábitos de las personas estresadas y contribuye eficazmente al cuidado de la piel. En tanto que las terapias químicas Son aquellos modelos terapéuticos, que en si son moléculas químicas biológicas. Entre las que se destacan la acupuntura que radica básicamente en obtener de unos efectos curativos biológicos empleando mediante la técnica de de agujas especialmente diseñadas para este uso. La alimentación es el aprovechamiento realizado por nuestro metabolismo de los nutrientes digeridos por el aparato digestivo que han sido aportados mediante la toma de alimentos. Filoterapia o Plantas Medicinales el nerviosismo y la inquietud que provoca el estrés, se puede reducir mediante plantas curativas que nos ofrece nuestra madre naturaleza. Y por último la psicoterapia que se necesita resalta de ella, que debe coexistir pequeños momentos de alivio a lo largo del día para evitar que se acumule el estrés y lo deje a uno tenso y agotado.

Estos son algunos tips que Shwartzman comparte para mantener un bajo nivel de estrés en tiempos difíciles: 1.- Respira: Tómate momentos en el día para hacerlo de forma consciente por un minuto: Enfócate en la trayectoria del aire, desde que entra por tu nariz hasta que es expulsado por la boca. 2.- 30 minutos diarios de ejercicio aeróbico. Si no quieres ir al gimnasio, no hay problema, existe buena evidencia científica que demuestra que con simplemente caminar seguido por 30 minutos diarios, hay un cambio favorable en tu salud. Si quieres seguir siendo productivo llévate tu celular contigo y camina en un centro comercial o parque en lo que haces llamadas. 3.- Intégrate a un grupo social donde se hable de algo diferente a lo que abordas en el trabajo. Evita que tu mente albergue solo pensamientos relacionados con tus tareas diarias. 4.- Nutre tu vida en pareja y organiza una salida semanal que sea especial para ambos. Puede ser simplemente salir a caminar, ir al cine; la idea es platicar, salir de la rutina y pasar unos ratos agradables juntos cada semana. 5.- Lee alguna novela o libro que no tenga que ver con el trabajo, procura hacerlo constantemente más que como excepción. 6.- Organiza retiros

personales. Por lo menos una vez al mes, agenda un tiempo para tu persona, el cual dediques a “cambiar de aires” y poner las cosas en perspectiva. Si te es posible, sal de la ciudad un par de días. 7.- Recuerda cuál es tu misión en la vida, y qué es lo que te trae significado: persigue eso constantemente. El tiempo en esta vida es limitado. Cada momento es único y no se va a repetir. El trabajar es muy importante y el que le saques provecho a tu vida es muy importante también. Decide cómo vas a vivir cada momento y cuando tengas oportunidad también decide con quién quieres compartirlo.¹⁴

En conclusión las terapias y los tratamientos son parte del bienestar del docente ya que encuentra en ellos la manera de relajarse, disminuir el grado de estrés que muchas veces le pueda ocasionar conflictos personales y problemas físicos, contribuye a mejorar la calidad de vida del maestro que conlleva a que este tenga un mejor desempeño académico dentro de las instituciones, no hay que dejar de lado que los tratamientos y las terapias solo ayudan a reducir los altos grados de estrés y a controlarlos, la mejor recomendación es no prestar demasiada importancia a los problemas que tienen solución y delegar actividades a sus empleados de confianza.

6.- Prevenir el estrés

Prevenir el estrés es muy importante porque Existen diferentes maneras para prevenir el estrés laboral tanto para el docente como para el ejecutivo, algunas de las recomendaciones son las siguientes: Una respiración profunda si te sientes de alguna manera que puedes llegar a estresarte trata de detener tus emociones mediante una relajación de tus músculos y respirando profundamente. Empieza el ejercicio inhalando durante cinco segundos antes de exhalar por completo el oxígeno. El ejercicio ayudara a tus pulmones a desechar el oxígeno añejo depositado en ellos sustituyéndolos por el oxígeno puro que hay en el entorno, contribuyendo al mejoramiento de la circulación. Recurre a estos ejercicios cuantas veces sea necesario hasta que sientas ese estado de tranquilidad y te ayude a seguir con tus actividades diarias. Un alimento saludable es un elemento básico para estar sano por eso es importante llevar en tu vida diaria una dieta balanceada. El estado de estrés hace que muchas personas se adentren en alimentos con demasiado azúcares por ejemplo las patas fritas, galletas entre otras, este tipo de alimento perjudica al cuerpo porque eleva los niveles de azúcar y de energía que trae como consecuencia el que la persona se encuentre más cansado de lo normal,

¹⁴ Ortiz, Natalia, Reduce el Estrés, Multiplica tu Dinero Inversionista, 22 de Febrero del 2012, <<http://revistainversionista.wordpress.com/2012/02/22/reduce-el-estres/>>, consultado el 12 de Febrero del 2013

irritable y una falta de concentración en sus actividades. El comer en tu horario ya establecido y no brincártelo puede hacer mucho la diferencia, porque el cuerpo libera un flujo constante de energía durante el día, lo que hace mejor a tu concentración y por supuesto tu estado de ánimo. Una dieta balanceada está compuesta por alimentos procedentes de los cinco principales grupos alimenticios: las proteínas como lo son la carne, el queso, el pescado, los carbohidratos como el pan, la pasta, productos lácteos como la leche o el yogurt, frutas, grasas o azúcares como las nueces o los alimentos dulces. Trata de reducir la cantidad de cafeína que consumes y el alcohol que bebes esto trae como efecto un estado de estrés y ansiedad, el beber demasiada cafeína puede ocasionar que te sientas ansioso, irritable e inquieto. Otra parte importante de nuestras actividades diarias es el hacer ejercicio esta actividad tiene muchos beneficios porque a través de ella liberas serotonina que es una sustancia que te hace sentir más feliz y menos estresado; además de que mejora tu circulación y previene condiciones severas tales como una apoplejía (sangrado dentro de un órgano o pérdida del flujo sanguíneo hacia un órgano) y ataques cardíacos, trata de que tu rutina de ejercicio se por lo menos de 30 minutos cinco veces a la semana incluye en tu lista de ejercicios el correr, nadar o hacer ciclismo. ¹⁵

Si de las actividades anteriores eliges correr, no hay que excederse con el ejercicio debes de empezar de poco a poco, y se empieza a aumentar en el transcurso de los meses puedes comenzar aumentando de 10 en 10 minutos hasta que tú cuerpo se adapte a el ejercicio. Asimismo debes tomar en cuenta en tipo de zapatos que vayas a utilizar para que al momento de correr no ocurra un accidente y si tu cuerpo no está acostumbrado al ejercicio o no has realizado últimamente debes de visitar a tu doctor que te haga una revisión médica para saber si estas en buenas condiciones para empezar con una rutina de entrenamientos. Otro factor podría ser el sueño porque es común que cuando estés bajo mucho estrés tengas dificultad para dormir o incluso a despertarte continuamente durante la noche o pesadillas y si esto continua constantemente será necesario que acuda a su médico ya que este le puede recomendar medicamentos para que le ayuden a conciliar el sueño o algún tratamiento para que pueda cambiar su forma de pensar y se dé su utilidad para que le auxilie a combatir el insomnio. ¹⁶

Otra técnica para ayudar a combatir el estrés es la relajación cuando tu cuerpo o sus músculos se sientan tensos puedes encoger tus hombros varias veces y comenzar a mover tus brazos y piernas para que la tensión de los músculos no traiga con el paso del tiempo dolores musculares, al igual que puede ayudar el escuchar música para tranquilizarse o imaginarse en un lugar

¹⁵ El estrés, consejos para reducir el estrés y la preocupación excesiva, <<http://www.elestres.net/prevencion-estres.html>>, consultado el 26 de febrero del 2013

¹⁶ *Ibid*

despejado, la brisa del mar o recordar algún momento feliz que haigas pasado eso ayuda a despejar tu mente y bajar la tensión del estrés . Pero no olvide que además es primordial tomar un tiempo libre dedicarte tiempo a ti para realizar actividades que te gustes y te distraigan de tus cargas ya sea leer un buen libro, mirar algún programa que sea de tu agrado o salir de compras en fin cualquier cosa que desees hacer para que puedas prevenir el estrés. El fumar no ayuda a reducir el estado de estrés, esto lo empeora porque causa daños irreversibles en tu cuerpo.¹⁷

El estrés docente es una disfunción entre las exigencias derivadas por las tareas de los magistrados y la capacidad del profesor para dar solución a las situaciones más complicadas, dinámicas y problemáticas que se dan en el ambiente escolar que terminan en situaciones de frustración y estrés altamente elevado para el docente, cabe la posibilidad de llevar esta situación a dos ámbitos diferenciados pero preventivos. El primero podría llamarse generalista que consiste el incrementar en las escuelas la asunción por parte de los profesores elementos básicos de la nueva personalidad docente y que se ha identificado en la acción, la colegiación del trabajo docente. El incremento de las actividades reflexivas de los profesores pasa a impulsar y ayudar a grupos de trabajo fundamentados en los centros en torno a problemáticas o interés profesional común, el cual consiste en que el profesor logre una comprensión más interna en la naturaleza y los resultados de determinadas situaciones educativas de esta manera responde mucho mejor a las presiones que han de pasar mientras laboran. El trabajo en equipo entre los docentes es el segundo elemento que se debe potenciar si se quiere tener un buen aprovechamiento de la adecuación de las actividades docentes, la dificultad de los escenarios laborales que precisa una coordinación y una cooperación entre los integrantes del equipo. Johnson y Johnson afirma que una estructura cooperativa clara es el primer requisito de un escuela y educación eficiente, pues esto le permite al profesor realizar actividades influenciadas positivamente. La formación duradera del profesorado, entendida como metas y al mismo tiempo un factor principal para la nueva personalidad docente debe a ponerse en camino sin perder de vista los elementos colaborativos de la enseñanza a la que se hacía referencia y posibilitando la reflexión en los enseñantes.¹⁸

Si lo que se desea como resultado es crear del docente un profesional reflexivo de su propia habilidad que practica al lado de otros profesores y que se representa y renueva con los centros escolares como el elemento básico de cambio y mejoramiento los elementos de mediación en la ayuda de la proesión del docente deben examinar forzosamente que se les dé un asesoramiento, o cursos para que pueda desempeñar adecuadamente su lugar

¹⁷*ibid*

¹⁸ Gómez, Luis, et al, Prevención del Estrés profesional docente, Valencia, abril 2000, pág. 11,12 y 13, Disponible en:< http://www.cece.gva.es/per/docs/rlestres_1.pdf >, (consultado el 05 de Marzo del 2013)

de labores al igual que se le otorguen sus materiales necesarios que ocupe para realizar su trabajo también una ayuda en la preparación de materiales curriculares, que se realice una invitación funciones pedagógicas pactadas con las demandas formativas en las instituciones, el apoyo en instituciones de grupos de trabajo para formar proyectos de formación y todo esto para la ayuda de la formación de todas las funciones para preparación del profesorado y para que así puedan intercambiar ideas entre maestros y la creación de ellas en instrumentos de trabajo así mismo que se hagan sociedades y distribución de perfiles de trabajo. Otra forma de afrontar el estrés en los docentes es la formación de programas específicos para la ayuda contra el estrés estos programas están fundamentados en las causas en que se concentra el estrés, lo que los expertos piensan y si no todas estas causas se pueden evitar si se pueden prevenir con el fin de aportarle al profesor habilidades, maneras y artes para así ayudar a impedir la angustia, desesperación, baja autoestima etc. Con este fin en el año de 1998 la Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa y Política Lingüística de la Conselleria de Cultura, Educación y Ciencia de la Generalitat Valenciana creó un curso llamado “Prevención del Estrés Profesional Docente” encaminado a los profesores de primaria y secundaria del que se realizaron tres publicaciones con los objetivos siguientes promover la autoestima de los profesores y a sobresalir ante situaciones de estrés que se presenten, aprender habilidades para controlar sus emociones realizar trabajos para resolver conflictos tratar de evitar problema tratar de estar motivado por medio de prácticas personales o profesionales y otro punto importante que puede ayudar es a autoevaluarse para crear nuevas estrategias en la experiencia docente.¹⁹

Podemos concluir esta sección con la conclusión de que no dejes pasar el tiempo y que el estrés te tome la delantera existen técnicas y formas de prevenirlo solo es cuestión de que las apliques en tu vida cotidiana, busca tiempo para realizar estas actividades hazlo por el bienestar propio y el de los demás, recuerda que una persona no estresada vive su vida con tranquilidad y emoción. Aplica las actividades para ganarle tiempo al tiempo y sentirte mejor. Lucha por lo que quieres y deseas pero hazlo sanamente, en tus mejores momentos, piensa dos veces antes de reaccionar de una manera equivocada, tomate unos minutos para ti conviértete en el dueño de tu vida y no dejes que el estrés te aprisione por completo.

¹⁹ *ibid*

7.- Conclusión General

En conclusión llegamos a que el estrés es un estado de ánimo que generalmente se presenta en las personas que están bajo mucha responsabilidad o por el entorno de trabajo en que se encuentra, sus inicios fueron en los años 30 por Hans Selye. Es de suma importancia saber que el estrés hoy en la actualidad es muy común que se presente en trabajadores de cualquier organización e incluso en trabajadores de la educación y es conveniente saber cuáles son los síntomas del estrés ya que no todos son a causa de este malestar, algunas de las reacciones son la irritabilidad generalizada, aumento del vicio de fumar, falta o exceso de apetito, insomnio entre otros. Por otra parte nos encontramos con las causas que generan el estrés en el magisterio, y es que muchas veces el docente no se ve apoyado y ellos tienen que lidiar solos con los alumnos incluso se centran tanto en su trabajo que dejan de dedicarse tiempo a ellos mismos o inclusive hasta el modo en que se encuentran, el estar tanto de puede parecer estresante ya que afecta a su cuerpo entre otros tantos factores por los que se ve afectado. Otro apartado que no podemos dejar de lado son las reacciones que presentan los docentes en la institución una característica común que comienza a presentar es que empieza a tener ausentismo en la institución esto conlleva a que entren en un estado de depresión que esto no se debe dejar pasar desapercibido debe tomarse en serio ya que esto ocasiona a que comience a bajar su rendimiento y es un estado complicado del cual a veces se puede salir y otras veces no tanto y esto va de la mano a que le ocasionara un agotamiento y bajo rendimiento dentro de la institución, comienza a sentirse irritado y con poca tolerancia hacia sus alumnos e incluso ansiedad, son algunas de las más comunes reacciones del docente esto da pie a al principio del “Síndrome del profesor quemado” que es lo que ocasiona las bajas de los profesores debido al estrés que se encuentra dentro de las aulas por parte de los alumnos al no poner nada de su parte al querer aprender y los pleitos con los padres de familia. Claro que para esto existen tratamientos y terapias para controlarlo que son las físicas, químicas y psicoterapia y por último se hablo de las formas de prevenirlo tanto en los docentes como los ejecutivos ya sea mediante una respiración profunda que te relaje, que realicen yoga o ejercicio o alguna otra actividad que sea de su agrado pero lo más recomendable es que se tomen su tiempo que no se presionen demasiado y así los ayudara a estar mejor y a realizar sus actividades con un buen desempeño y recuerda un cuerpo saludable es también una mente saludable, respira, tomate tu tiempo que no todo en la vida son problemas también hay que reconocer y valorar los momentos de estabilidad.

Referencias:

Monografías:

González, Manuel, Manejo del Estrés, (España, Innova, 2006), pág.41

Peiró, José, Estrés Laboral y Riesgos Psicosociales, (Valencia, Ed. Universitat de Valencia, 2009) Pág. 7

Travers, J. Chery, et al, El estrés en los profesores: la presión en la actividad docente, 1997, pág. 22

Revistas:

Alemañy, Crisitina, La Docencia: Enfermedades Frecuentes De Esta Profesión, Vol.1, eumed.net, N°1

Calvete, Esther, et al, Estrés y Burnout docente, influencia de variables cognitivas, revista de educación, N° 319, 1999, pag 291-203, disponible en: < <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=19278>>, (consultado el 07 de Febrero del 2013)

Ortiz, Natalia, Reduce el Estrés, Multiplica tu Dinero Inversionista, 22 de Febrero del 2012, < <http://revistainversionista.wordpress.com/2012/02/22/reduce-el-estres/>>, consultado el 12 de Febrero del 2013

Fuentes Electrónicas:

Cavero, Ana María, El Síndrome del profesor Quemado, 12 de Septiembre del 2010, Disponible en: < <http://www.estres.edusanluis.com.ar/2010/09/el-sindrome-del-profesor-quemado.html>>, (consultado el 07 de Febrero del 2013)

Cuenca, Ricardo, et al, Ministerio de Educación –DINFOCAD-PROEDUCA-GTZ, El estrés en los maestros: Percepción y Realidad, Marzo 2006, disponible en: <http://disde.minedu.gob.pe/gtz/ProeducaDocs/Publicaciones/El_estres_en_los_maestros.pdf>, (Consultado, Febrero, 07, 2013) pág. 31

El estrés, consejos para reducir el estrés y la preocupación excesiva,<<http://www.elestres.net/prevencion-estres.html>>, consultado el 26 de febrero del 2013

Gómez, Luis, et al, Prevención del Estrés profesional docente, Valencia, abril 2000, pág. 11,12 y 13, Disponible en:< http://www.cece.gva.es/per/docs/rlestres_1.pdf>, (consultado el 05 de Marzo del 2013)

Psicología Online, El síndrome burnout o síndrome de "estar quemado", Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/burnout.htm>, (Consultado el 07 de Febrero del 2013)

Sicilia, Mercedes, El Estrés Docente, disponible en: < <http://www.slideshare.net/achristin/docente-estres>>, (consultado el 07 de Febrero del 2013)